

HARMONIE & MIEUX-ÊTRE

POUR TOUS



Association loi 1901

#2 - Printemps 2024

Au Sommaire

- **Le Reiki et la Méditation**
- **Stages et Rencontres Reiki au Chazal**
- **Adhérer à l'association**
- **Prochains stages et ateliers**



Le Reiki et la Méditation

Par ses effets profondément relaxants, le Reiki peut amener la personne qui reçoit une séance, à un état quasi méditatif. Le Reiki est d'ailleurs généralement présenté comme une «méditation par le toucher» ou encore comme une «méditation énergétique».

Le Reiki puise en grande partie ses origines dans le Tao, qui est lui-même le principe fondateur des pratiques énergétiques et de la médecine traditionnelle chinoise, puis des arts martiaux et énergétiques japonais.

Le Tao nous enseigne la voie pour atteindre le «Cœur de l'Unité intégrale».

En laissant notre «Être supérieur» apaiser le mental, en nous libérant de toute dualité et de tout jugement, nous nous relierons aux origines et aux énergies subtiles.

C'est vers cet état d'alignement et d'unité que nous devons tendre lorsque nous pratiquons le Reiki.

Avant toute séance, le praticien Reiki se prépare avec une méditation (d'inspiration taoïste ou autre). Ceci l'aide à apaiser son mental de manière à ce qu'il ne soit ni tenté d'influencer la libre circulation des énergies, ni tenté d'interpréter ses propres ressentis. Cette méditation lui permet surtout d'être pleinement présent, attentif et disponible durant toute la séance.

Lorsque l'on pratique une séance de Reiki sur soi-même (auto-soin), la méditation aide à percevoir des indications de solutions concernant les problèmes du moment.

Le praticien Reiki qui aura médité bénéficiera d'une meilleure concentration tout en favorisant une canalisation d'énergie plus fluide. Ainsi la séance sera ressentie avec un plus grand bien-être, tant pour le praticien que pour la personne qui reçoit la séance.

Au delà du fait que la méditation contribue pleinement à la qualité et aux ressentis durant une séance de Reiki, elle favorise un état de pleine écoute et de pleine présence auprès des personnes que nous côtoyons, elle nous aide à être d'avantage bienveillant envers les humains et tous les être vivants en général.

Pratiquée régulièrement, la méditation nous aide aussi à tempérer certaines émotions perturbatrices comme la colère, l'angoisse, le stress... En ce sens, elle renforce les «5 idéaux du Reiki» (un des cinq piliers du système Usui), enseignés durant le stage du 1er degré.

Formidables leviers de nos évolutions personnelles et spirituelles, Reiki et Méditation sont les deux faces complémentaires d'une même intention : nous maintenir en harmonie et en bonne santé en tout point de vue, aussi durablement que possible.

(RD)

► **Prochainement des ateliers Méditation et Reiki (ouverts à tous) seront proposés.**

Contactez-nous pour plus de renseignements.



Stages et Rencontres Reiki au Chazal



Les 27 et 28 avril au domaine du Chazal, nous étions 14 participants au stage du 1er degré. Six nouvelles personnes ont suivi ce stage pour la première fois et six autres sont venues pour réviser et approfondir leurs acquis. Durant ce week-end, Lucie (à gauche sur la photo) a confirmé ses récentes compétences et fonctions de Maître-enseignante niveau 4, aux côtés de Régis.

Approfondissement du 1er degré le 23 juin

En prolongement de ce stage des 27 et 28 avril, une journée de révision et d'approfondissement est organisée dimanche 23 juin 2024 à 9h au même endroit. Toute personne déjà initiée au 1er degré (ou 2ème degré) est bienvenue (même d'une autre lignée). Inscription préalable sur www.harmonythera.fr

Rencontres et échanges Reiki au Chazal

L'après-midi du 23 juin de 14h à 18 heures sera consacré aux ateliers et aux échanges tous niveaux entre praticiens. Une excellente opportunité pour donner et recevoir des séances et s'emplir d'énergies positives.

Les praticiens Reiki peuvent venir accompagné.es d'un proche ou d'un.e ami.e qui souhaite expérimenter les bienfaits de cette méthode d'harmonisation et d'auto-guérison naturelle.

Un goûter partagé est prévu vers 16 heures (ceux qui le souhaitent peuvent apporter biscuits ou gâteaux). Des boissons chaudes ou fraîches seront à disposition.

Inscription préalable sur www.harmonythera.fr ou par e-mail : harmonythera@gmail.com

Participation de 10 € /pers. pour frais de location



◀ Le Chazal est un Hameau situé sur la commune de St-Hilaire Peyroux (15 mn de Brive et 20 mn de Tulle). ▶

Association en cours de constitution

Les principales missions de l'association en cours de constitution sont :

- ▶ Fédérer un collectif de praticiens et animateurs, en vue d'échanger et de mutualiser des actions.
- ▶ Proposer des sessions individuelles ou collectives (séances, ateliers, stages...) liées à ces pratiques.
- ▶ Organiser des rencontres, activités, salons et événements relatifs à ces pratiques.
- ▶ Faciliter l'accès à ces pratiques par la prise en charge partielle ou totale des coûts, à toute personne de faible revenu ou en situation précaire.
- ▶ Offrir des séances bénévoles pour les personnes en longue maladie (cancer, maladies auto-immunes...).
- ▶ Proposer des séances bénévoles de bien-être animal, en complément des soins vétérinaires dans des refuges pour animaux, cliniques vétérinaires et autres lieux concernés.

Qui peut adhérer ?

- ▶ Les bénéficiaires de séances (membres usagers)
- ▶ Les praticiens et praticiennes (membres praticiens)
- ▶ Sympathisants-bienfaiteurs (membres soutenant)

Vous voulez en savoir plus ? Adhérer à l'association ?

Contact : harmonythera@gmail.com

Prochains stages et ateliers

Reiki Usui 1^{er} degré (modules 1) :

- ▶ 25 mai 9h15 /18h à Egletons

Reiki Usui 3^{ème} degré (modules 1&2) :

- ▶ 8 et 9 juin 9h15/ 18h à Egletons

Reiki Usui 1^{er} degré (modules 2) :

- ▶ 15 juin 9h30 / 18h à Egletons

Approfondissement Reiki Usui 1^{er} degré (mod.3) :

- ▶ 23 juin (matin) au Chazal (St-Hilaire-Peyroux)

Echanges Reiki entre praticiens :

- ▶ 23 juin (après-midi) au Chazal (St-Hilaire-Peyroux)

Approfondissement Reiki Usui 3^{ème} degré (mod.3) :

- ▶ 30 juin 2024 à Egletons

Dates de juillet à décembre sur :

www.harmonythera.fr

